



A nosa  
saúde tamén  
viaxa







**Alimentos e bebidas  
DECÁLOGO  
«Os alimentos  
cociñados, pelados ou  
non consumidos»**







## Alimentos e bebidas. DECÁLOGO



«Os alimentos cociñados, pelados ou non consumidos»

  Lava as mans con frecuencia, sobre todo antes e despois de comer, manipular alimentos, ir ó baño etc.

  Bebe auga embotellada ou debidamente tratada. Les bebidas quentes e refrescos embotellados son máis seguros.



  As comidas deben estar ben cociñadas e servirse quentes.



  Consume só leite envasado e derivados lácteos debidamente hixienizados.



  Presta atención á repostería e ós xeados, xa que poden ser orixe de enfermidades.



## Alimentos e bebidas DECÁLOGO


«Os alimentos cociñados, pelados ou non consumidos»

 Evita consumir peixe e marisco cru. Existen países nos que algunhas especies poden ser perigosas malia que estean cociñadas. 

 Non tomes xeo que non teña sido preparado con auga segura (embotellada ou debidamente tratada). 

 Debes ter coidado coas salsas e preparados que conteñan ovos crús. 

 A froita debe ser pelada persoalmente. E as verduras non deben comerse crús. As ensaladas poden ser perigosas. 

 Debes evitar consumir a comida dos vendedores ambulantes. 